Programma delle lezioni 1° Anno

1° incontro – 18/19 Ottobre 2025
Presentazione insegnanti e allievi, Shisya Upanayana.
Teoria: Introduzione all'Ayurveda: definizione, ruolo e scopo dell'Ayurveda, cenni storici. Introduzione aRasayana e Panchakarma. Snehana, oleazione interna ed esterna.
Pratica: Manualità di base del Massaggio Ayurvedico. Introduzione al massaggio

2° incontro – 15/16 Novembre 2025
Teoria: Dai Tattva, i principi cosmici, ai Pancha mahabhuta, i cinque elementi. Dai Panchamahabhuta ai Tridosha, i tre principi metabolici.
Pratica: il Massaggio Abhyangam

3° incontro- 13/14 Dicembre 2025
Teoria: Anatomia e fisiologia
Pratica: Massaggio parziale: Padabhyangam (piedi), Uruabhyangam (coscia), Nitambabhyangam (glutei), Katiabhyangam (lombare), Pristhabhyangam (colonna vertebrale), Skandabhyangam (spalle).

4° incontro – 10/11 Gennaio 2026
Teoria: Qualità, sede, funzioni dei dosha. Subdosha di Vata, Pitta e Kapha. Prakriti, la costituzione individuale. Fattori che determinano la Prakriti. Tipi e Caratteristiche delle varie Prakriti.
Pratica: Massaggi parziali : Jangabhyangam (polpaccio), Januabhyangam (ginocchio), Hastabhyangam (mani), Udarabhyangam (addome), Vakshabhyangam (petto). Mukhabhyangam (viso).

5° incontro – 21/22 Febbraio 2026
Teoria: Dinacharya,la routine giornaliera. Ritucharya,la routine stagionale. Sadavritta e asadavritta, etica e comportamento corretto e dannoso
Pratica: Shiroabhyangam (testa),Grivabhyangam (collo) ripasso dei Massaggi parziali, tutte le fasi nella posizione prona e supina.

6° incontro – 21/22 Marzo 2026
Teoria: Agni, il fuoco digestivo e l'importanza del fuoco digestivo in Ayurveda. Mala, gli escreti e la loro importanza in Ayurveda. Ama, il cibo non digerito e il ruolo del cibo non digerito in Ayurveda. Dathu, i tessuti corporei e sintomatologia dei tridosh. . I sette Updhatu e le loro alterazioni.
Pratica: Samvahanam (massaggio completo equilibrante)

7° incontro – 18/19 Aprile 2026
Teoria: Riconoscimento della Prakriti
Pratica: Samvahanam, per i Tridosha

8° incontro – 16/17 Maggio 2026
Teoria: Introduzione ai Rasa, i 6 sapori. Consolidamento generale di teoria in preparazione al test di valutazione dell'apprendimento
Pratica: Mridu Samvahanam (massaggio rilassante delicato) e ripasso dei trattamenti in preparazione al test di valutazione dell'apprendimento

9° incontro – 13/14 Giugno 2026
Teoria: Anatomia e fisiologia
Pratica: Anulom, Vilom e Vartul (massaggio arterioso, venoso e vascolare)

10° incontro 11/12 Luglio 2026
Teoria: Ripasso generale di teoria in preparazione al test di valutazione dell'apprendimento
Pratica: Ripasso di tutte le tecniche di Massaggio in preparazione al test di valutazione pratico

VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Programma delle lezioni 2° Anno

1° incontro – 18/19 Ottobre 2025
Teoria: Srota: i canali del corpo, funzione, cause di alterazione, sintomi di alterazione
Pratica:Phenakam (massaggio linfodrenante)

2° incontro – 15/16 Novembre 2025
Teoria: . Ojas Immunità secondo l'Ayurveda. Bala la forza fisica. Kriyakal: stadi dello squilibrio dei dosha. Panchakarma i cinque trattamenti di disintossicazione
Pratica: Padaghat Abhyangam –Kalari (introduzione al massaggio con i piedi); Pragharshanam (frizioni con asciugamano imbevuto di soluzione calda e fredda. Consolidamento di Anulom, Vilom, Vartul e phenakam

3° incontro- 13/14 Dicembre 2025
Teoria: Anatomia e fisiologia
Pratica: Udvartanam, Udgharshanam e Utsadanam (massaggio con polveri vegetali a secco e con l'olio); Potali / Othadam (trattamenti per alleviare i dolori con sacchetti di erbe inzuppati in olio medicato).

4° incontro 10/11 Gennaio 2026
Teoria: Rasa, i 6 sapori. Effetto dei spori sui Dosha. Vipaka, il sapore dopo la digestione, Virya l'energia. Ptabhava, l'azione particolare 1^ parte
Pratica: vari tipi di Basti Upnaha (applicazione di olio medicato e impacchi di erbe). Fra Oriente e Occidente: erboristeria classica e preparazioni galeniche senza tempo 1^ parte

5° incontro – 21/22 Febbraio 2026
Teoria: Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo l'Ayurveda. 1^parte
Pratica: Ayuryoga, Sandhi Abhyangam in autotrattamento (massaggio articolare) ;
Un ponte fra Oriente ed Occidente: erboristeria classica

6° incontro – 21/22 Marzo 2026
Teoria: Guna, le qualità dei cibi e delle bevande. Ahara, il cibo: Qualità degli alimenti secondo l'Ayurveda. 2^ parte
Pratica: Introduzione ai punti marma
La bellezza in Ayurveda: maschere e mini-boli

7° incontro – 18/19 Aprile 2026
Teoria: Marma, i punti vitali del corpo in Ayurveda
Pratica: Marmabhyangam (trattamento dei punti vitali)

8° incontro – 16/17 Maggio 2026
Teoria:Donne in gavidanza e neonati
Pratica:Massaggio a donne in gravidanza e neonati

9° incontro – 13/14 Giugno 2026
Teoria: Anatomia e fisiologia
Pratica: Shirodhara (flusso d'olio medicato caldo sulla fronte e sulla testa); Codice deontologico dell'operatore olistico e accoglienza alla clientela; Un ponte fra Oriente ed Occidente; le preparazioni galeniche di unguenti e ghee medicali

10° incontro - 11/12 Luglio 2026
Teoria: Chiarimenti e sintesi del corso
Pratica: Ripasso di tutte le tecniche di Massaggio in preparazione al test di valutazione pratico

VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO
Data Discussione Tesi da concordare con tutti

Calendario 2025/2026

1° ANNO	2° ANNO
18/19 Ottobre 2025	18/19 Ottobre 2025
15/16 Novembre 2025	15/16 Novembre 2025
13/14 Dicembre 2025	13/14 Dicembre 2025
10/11 Gennaio 2026	10/11 Gennaio 2026
21/22 Febbraio 2026	10/11 Gennaio 2026
21/22 Marzo 2026	21/22 Marzo 2026
18/19 Aprile 2026	18/19 Aprile 2026
16/17 Maggio 2026	16/17 Maggio 2026
13/14 Giugno 2026	13/14 Giugno 2026
11/12 Luglio 2026	11/12 Luglio 2026

Il Massaggio Ayurvedico è parte integrante dell' Ayurveda. Il corso è rivolto a tutti gli interessati ad imparare e a condividere le antiche conoscenze per conservare una salute eccellente.

Per una migliore qualità del Corso e per esigenze organizzative, il calendario del corso potrà subire piccole variazioni previa tempestiva comunicazione della direzione agli iscritti.

Il corso è strutturato biennalmente su weekend per un totale di 400 ore di formazione (ore di lezioni teoriche e pratiche in sede + ore di pratica e compiti a casa con Esame Finale e relativa Tesi)

La formazione si conclude con la Discussione della Tesi e la condivisione delle esperienze unitamente alla consegna degli Attestati di frequenza. NB: L'attestato rilasciato dalla Scuola Olistica Ananda Ashram permette di poter richiedere (con un costo aggiuntivo) il Diploma Nazionale dello CSEN (ente riconosciuto dal CONI al 165€). Occorrente: Voglia di condivisione, carta, penna, 2 lenzuoli, abiti comodi, un paio di ciabatte personali.

Quota di partecipazione

Primo anno: € 1540 + € 25,00 Quota Associativa
Secondo anno: € 1540 + € 25,00 Quota Associativa

Comprensivi di materiale didattico e Attestato di frequenza

Modalità di pagamento:

Acconto di € 150,00 all'iscrizione + € 25 tessera associativa

Saldo in comode rate concordate in segreteria

E' consigliato un colloquio individuale di pre-iscrizione.

Il numero dei partecipanti è limitato

AYURVEDA

"Dare più anni alla vita e più vita agli anni"

L'antica Scienza Indiana dell'Ayurveda si basa sulla conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente e con lo spirito. Considera quindi la salute come uno stato di equilibrio nel quale i fattori psicologici e ambientali hanno la stessa importanza di quelli fisici. Nata in India migliaia di anni fa, l'Ayurveda è perfettamente indicata per la moderna società occidentale.

Affronta la cura del benessere partendo dalla conoscenza completa del singolo individuo e del suo ambiente, avvalendosi di trattamenti che vanno dal massaggio alla meditazione, dalla disintossicazione alimentare all'uso di erbe.

Dr. Vaidya Swami Nath Mishra
Esperto in Valutazione del Polso

Nato a Faizabad (Uttar Pradesh – India) e vive in Italia.
Laureato (B.A.M.S) in Medicina Ayurvedica nel 1982 presso "Ahimsa Ayurvedic College" di New Delhi, riconosciuto da "Central Council of Indian Medicine" (Istituto Governativo Indiano). Ha conseguito successivamente i titoli di M.Sc. e Ph.D. (Dottorato) in Ayurveda, Meditazione e Yoga. E' regolarmente iscritto all'Albo nazionale dei Medici in India (Delhi Bharatiya Chikitsa Parishad). E' esperto in Diagnosi del polso (Nadi Nidan), Purvakarma, Terapia del Panchakarma e Alimentazione.

Dr. Afshan Zuhra Nigarbabu Marikar

Nata a Palakkad, Kerala, India
Si è laureata al **Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery (BAMS)** PNNM Ayurveda Medical College, Cheruthuruthi, Kerala India. Medico di ruolo presso l'Ospedale Ayurvedico Nandavanam, Ottapalam, Kerala, dove si svolgevano trattamenti di Panchakarma
Collabora con Ananda Ashram che da 24 anni continua l'insegnamento dell'ayurveda in Italia.

YOGAMILANO
Scuola Olistica
ANANDA ASHRAM
Yoga Ayurveda Milano

24° Corso Biennale di Formazione Operatori Ayurveda & Massaggio Ayurvedico (400 ore)

Condotto dai Docenti
Vaidya Afshan
Zuhra Nigarbabu, Shubha
Satyaranjan Paul,
Valentina Beretta,
Ilaria Cesana,
Orietta Sabadini e Dinesh

Sede del corso:

Ananda Ashram

Via Prandina 25; 20128 Milano
Tel: 02.2590972 Cell: 3510010090
www.yogamilano.it
yogamilano@gmail.com